



NOUILLES AU MAQUEREAU ET AUX POIS MANGE-TOUT

Garnies de noix de coco et de cacahuètes grillées



Maquereau fumé *



Poireau *



Gousse d'ail



Piment rouge *



Cacahuètes salées



Noix de coco râpée



Sauce soja



Pois mange-tout *



Nouilles udon sèches

Total : 30-35 min.

Sans lactose

Facile

À consommer dans les 5 jours

Les udon sont, avec les soba, les nouilles les plus consommées au Japon. Elles accompagnent très bien ce maquereau fumé d'inspiration indienne. Aujourd'hui, vous allez conférer aux nouilles une note indonésienne en y incorporant du maquereau fumé à chaud, des pois mange-tout croquants et de la noix de coco râpée grillée. Le maquereau est fumé à une température de 70 degrés, ce qui donne à la chair une structure tendre et une saveur fumée.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse.

Recette de nouilles au maquereau et aux pois mange-tout : c'est parti !



1 PRÉPARER

Sortez le **maquereau fumé** du réfrigérateur. Pour les nouilles, portez une grande quantité d'eau à ébullition. Coupez le **poireau** en fines rondelles. Émincez (ou écrasez) l'**ail**. Épépinez le **piment rouge** et émincez-le.



2 ÉMIETTER LE MAQUEREAU

Émiettez le **maquereau fumé** à l'aide de deux fourchettes. Concassez les **cacahuètes**.



3 GRILLER

Faites chauffer le wok ou la sauteuse à feu moyen et faites-y dorer la **noix de coco râpée** et les **cacahuètes** à sec. Réservez-les hors de la poêle.



4 FAIRE SAUTER

Dans le même wok, faites chauffer l'huile de tournesol et faites revenir l'**ail** et le **piment rouge** 1 à 2 minutes à feu moyen. Ajoutez le **poireau**, la **sauce soja** et le vinaigre de vin blanc et poursuivez la cuisson 8 à 10 minutes en remuant. Ajoutez les **pois mange-tout** à mi-cuisson.



5 MÉLANGER

Pendant ce temps, faites cuire les **nouilles** 3 à 4 minutes à couvert dans la casserole. Égouttez-les en conservant un peu d'eau de cuisson. Incorporez les **nouilles** avec la moitié du **maquereau** et du **mélange cacahuètes-noix de coco** ainsi que 1 cs d'eau de cuisson par personne au wok. Poursuivez la cuisson 1 minute à feu vif en remuant, puis salez et poivrez ★.



6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes et garnissez du reste de **maquereau** et de **mélange cacahuètes-noix de coco**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Maquereau fumé (g) 4) *	80	160	240	320	400	480
Poireau (pc) *	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cacahuètes salées (g) 5) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Noix de coco râpée (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Pois mange-tout (g) *	65	125	190	250	315	375
Nouilles udon sèches (g) 1)	75	150	225	300	375	400
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

*Conserver au réfrigérateur


VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3270 / 782	706 / 169
Lipides total (g)	38	8
Dont saturés (g)	13	3
Glucides (g)	71	15
Dont sucres (g)	10,2	2,2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	34	7
Sel (g)	4,2	0,9

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson 5) Arachide 6) Soja
 Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

   #HelloFresh

 Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).

★**CONSEIL** : Si le goût fumé du maquereau est trop prononcé, ajoutez 1 cc de miel par personne au plat.